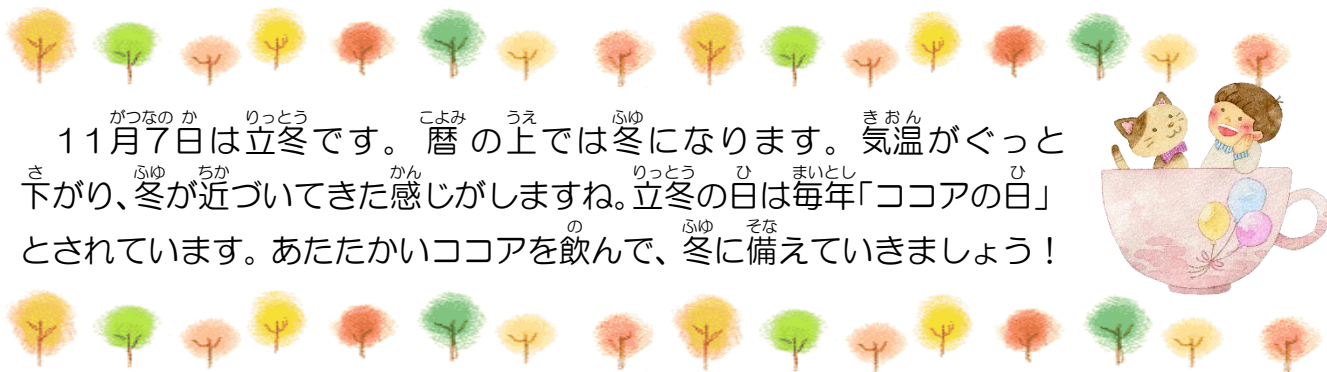


ほけんだより

とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
れいわ ねん がつごう
令和4（2022）年11月号



11月7日は立冬です。暦の上では冬になります。気温がぐっと下がり、冬が近づいてきた感じがしますね。立冬の日は毎年「ココアの日」とされています。あたたかいココアを飲んで、冬に備えていきましょう！

11月の保健目標

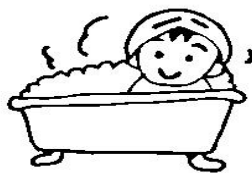
まいにち ふろ はい
毎日、お風呂に入ろう！

お風呂に入るとどんないいことがあるの？

からだが清潔になって
かゆみや病気の予防が
できる。



からだがあたたまって
ぐっすり眠れる。



筋肉がほぐれて心も
からだもリラックス
できる。



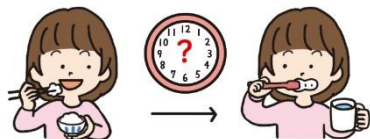
にゅうよく ぜんご すいぶんほきゅう わす
入浴の前後には、水分補給を忘れずに！！

いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

Q1 歯みがきのタイミングは…？

A：食べたらずぐ

B：2時間たってから



Q2 歯ブラシのとりかえは…？

A：3か月に1度くらい

B：1か月に1度くらい



こたえ Q1：A Q2：B

冬が来る…ひふのトラブルにぞ用心

11月12日は「11（いい）・12（皮膚）」で「皮膚の日」です。これから来る冬の寒さや乾いた空気は皮膚の大敵。ひび、あかぎれ、しもやけなどにつながりやすくなります。今回は保健室への来室理由にも多い、ささくれについて取り上げます。

ささくれの原因



- 手を洗ったあと、ハンカチでふいていない。
- 栄養が足りていない。



ささくれの予防方法



- 手を洗ったあとはきれいなハンカチでふく。
- ハンドクリームなどで保湿をする。



- たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）やビタミン類（かぼちゃ、みかん、アーモンドなど）を積極的にとる。



ささくれのケア



- ささくれの部分を爪切りで切る。
- 触らないようにようにする。
- ばんそうこうや手袋で保護をする。



もともと皮膚が弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、皮膚科でお医者さんに相談しましょう！
からだに合った薬を出してもらえます！

